



令和7年一度  
浜岡幼稚園  
担当後藤能理子

未満児

食育目標「身近な人と楽しみながらマナーを守って食事をしよう」

曜日	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	
ひ日	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
行事							しようがつあそび			せいじんのひ				
おやつ				ぎゅうにゅう リツツ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう ピスケット	ぎゅうにゅう みかん		ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう せんべい	
昼食				ごはん すきやきふうに きゅうりとかにか まのすのもの はくさいのみそし る	ごはん ユーリンチ ひじきのごもくに えのきととうふの みそしる	ななくさごはん あつあげのちゅう かふうに はるさめサラダ もずくのかきたま じる	クロワッサン さっぽろみそラ ーメン はるまき	ごはん(てづくりふ りかけ) しゃけのクリーム コーンやき とんじる	ごはん おでんふうに ブロッコリーのお かかあえ たまねぎのみそし る		ごはん ピザバーグ スパゲティサラダ ベーコンともやし のスープ	ごはん(てづくりふ りかけ) とんかつ りんごドレッシング サラダ とうにゅうみそし る	ごはん さけのしょうがや き れんこんサラダ ちゅうかふうかき たまじる	
材料				こめ ぎゅうにく しらたき たまねぎ、ねぎ とうふ にんじん ごぼう くるまふ きゅうり わかめ あわゆき はくさい だいこん あぶらあげ	こめ とりにく しょうが ひじき あぶらあげ にんじん にんじん さつまあげ いんげん ちんげんさい しようが、にんにく ロースハム きゅうり ねぎ ねぎ こまつな	こめ だいこん、ごま にんじん ぶたにく あつあげ にんじん ぶたにく たけのこ コーン しいたけ ちんげんさい しようが、にんにく ロースハム きゅうり にんじん、はるさめ もずく、にんじん	パン ちゅうかめん たまねぎ はくさい にんじん ぶたにく コーン にんにく、しょうが はるまき	こめ しらす、かつおぶ しおこんぶ、ごま さかな クリームコーン パセリ ぶたにく たまねぎ たまねぎ はくさい はるまき しらたき たまねぎ はくさい しらたき ねぎ たまねぎ バナナ	こめ だいこん にんじん ちくわ とうふ ぎゅうにく しらたき ブロッコリー ピーマン コーン はくさい ロースハム ねぎ たまねぎ あぶらあげ バナナ	こめ ぶたにく たまご ぱんこ ぶたにく たまご ぱんこ チーズ あかパプリカ ピーマン スパゲティ きゅうり にんじん ロースハム ねぎ キャベツ	こめ しらす、しいたけ ごま ぱんこ たまご たまご ぱんこ きゅうり ぱんこ りんご あかパプリカ はくさい スパゲティ あぶらあげ にんじん さつまいも ロースハム ねギ たまねぎ あぶらあげ なめこ	こめ さかな しょうが れんこん きゅうり にんじん にんじん たまご あわゆき あぶらあげ とうふ ほうれんそう じいたけ		
おやつ				ぎゅうにゅう キャラメルスナック	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう さつまいもステック	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう ココアトースト	ぎゅうにゅう カルピスゼリー		のむヨーグルト クリームボックス	ぎゅうにゅう コーンフレーククッキー	ぎゅうにゅう ラスク	
エネルギー	kcal	kcal	kcal	473 kcal	505 kcal	482 kcal	536 kcal	555 kcal	499 kcal		kcal	547 kcal	496 kcal	448 kcal
たんぱく質	g	g	g	20.9 g	21.1 g	17.6 g	19.9 g	26.8 g	20.6 g		g	20.7 g	19.4 g	19.7 g
脂質	g	g	g	18.3 g	18.8 g	18.7 g	17.8 g	21.0 g	19.1 g		g	22.3 g	18.7 g	14.5 g
塩分	g	g	g	1.9 g	2.1 g	1.8 g	1.6 g	1.6 g	1.7 g		g	1.8 g	1.7 g	1.4 g

※玄関に昼食と午後のおやつのサンプルがあります。

8日(木)柿の白和え、21日(水)バナナのマーブルケーキ、26日(月)切り干しナポリタンのレシピを玄関に用意致します。

お家のメニューの参考になると幸いです。